هل تشعر بالجوع طوال الوقت... بحث جديد يكشف الأسباب



هناك أسباب عديدة لشعورك بالجوع طوال الوقت حتى وإن كنت قد أنهيت طعامك للتو، ولا تقلق فالسبب غالبا لا يدل على وجود مشاكل خطيرة وإنما على نمط غذائي وحياتي غير صحيح.

ووفقا لموقع "Clinic Cleveland" فإن هناك أسباب رئيسية لشعور الجوع طوال الوقت وهي

-عدم تناول كمية كافية من البروتين:

يُعدّ البروتين أحد العناصر الغذائية الثلاثة، إلى جانب الكربوهيدرات والدهون، التي يحتاجها الجسم لتزويده بالطاقة والشعور بالشبع.

وأشار المركز الوطني الأمريكي لمعلومات التكنولوجيا الحيوية إلى أن المنتجات الحيوانية، واللحوم، والحليب، ومنتجات الألبان، والبيض، والدواجن، والأسماك، من المصادر الغنية بالبروتينات التي تحتوي على مستوى متوازن من الأحماض الأمينية.

كما تعد المواد الغذائية النباتية، مثل البقوليات والمكسرات، مصدرًا مهما للبروتينات أيضًا.

-عدم النوم جيّدًا:

يساعد النوم على تنظيم هرمون "الغريلين" المُحفّز للشهية. ويؤدي عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم إلى زيادة هرمون "الغريلين"، ما يجعلك تشعر بالجوع عندما تكون في حاجة فعلية إلى النوم.

-تناول الكربوهيدرات المُكرّرة:

تتسبب الكربوهيدرات المُكرّرة، مثل الأرز الأبيض والدقيق الأبيض، بحدوث اضطراب في مستويات السكر بالدم، ما يؤدي إلى جوع شديد ورغبة شديدة بتناول الطعام خلال فترة قصيرة.

-اتباع نظام غذائي منخفض الدهون:

يمكن أن تُساعد الأطعمة الغنيّة بأحماض أوميغا-3 الدهنية، مثل السلمون والتونة والسردين والجوز، في التحكّم بالشهية.

-الحاجة للمزيد من الألياف:

أوضحت المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والسيطرة عليها (CDC)، أن الألياف لا يمكن هضمها، لكنها تتحرك ببطء عبر المعدة، ما يجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول.

وعادة ما تكون العديد من الأطعمة الغنية بالألياف منخفضة السعرات الحرارية، ما قد يساعد على إنقاص الوزن.

-تناول الطعام وذهنك مُشتت:

قد يبدو تناول كيس من رقائق البطاطس أثناء مشاهدة فيلم ما بمثابة ليلة جمعة مثالية لبعض الأشخاص.

لكن، من الضروري ألّا يُشغلك ذلك عن كمية الطعام التي تتناولها بلا وعي.

-عدم شرب كمية كافية من المياه:

يُحافظ شرب الماء طوال اليوم على رطوبة الجسم، وربما يمنع شعور الإنسان بالجوع.